



<https://journal.unisza.edu.my/jimk>

**[STRESS MANAGEMENT IN INDIVIDUAL WELFARE ECOSYSTEMS
ACCORDING TO AN ISLAMIC PERSPECTIVE]**

**PENGURUSAN STRES DALAM EKOSISTEM KESEJAHTERAAN
INDIVIDU MENURUT PERSPEKTIF ISLAM**

WAN NORNAJWA WAN OTHMAN¹
FADZILA AZNI AHMAD^{1*}

¹ Pusat Kajian Pengurusan Pembangunan Islam (ISDEV),
Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang.

*Corresponding author: sukainah@usm.edu.my

Received Date: 9 Januari 2018 • Accepted Date: 9 Sept 2018

Abstract

An 'individual well-being ecosystem' is a term that portrays a balanced situation between individuals that have a relationship among themselves in a system or between individuals and the surrounding elements in a system. The individual well-being ecosystem can be disrupted when something disrupts the balance in the ecosystem. One form of disruption is when the individual experiences stress. An example of a disruption in the balance of an individual's well-being ecosystem is when a stressed individual is capable of jeopardising his or her life or the life of others in the ecosystem. Hence, the question is how Islam interprets this situation. How can stress management from an Islamic perspective be implemented in an individual well-being ecosystem? Therefore, this article had two objectives. First, the focus of this article was to identify the individual well-being ecosystem from an Islamic perspective. Second, it intended to analyse the individual well-being ecosystem from an Islamic perspective in stress management scope. Data from journals and books were analysed using the qualitative document analysis method. The findings showed that the well-being ecosystem according to Islam was related to the individual and elements possessed by the individual. The individual well-being ecosystem from an Islamic perspective is closely related with the three dimensions of well-being, namely the relations between mankind and Allah swt, relations amongst mankind and relations between mankind and nature as well as the four elements of well-being – physical, intellectual, social and spiritual.

Keywords: *Education and Community, Stress Management, Human Development, Ecosystem.*

Abstrak

Ekosistem kesejahteraan individu merupakan satu istilah yang menggambarkan tentang suasana keseimbangan antara individu-individu yang mempunyai hubungan antara satu sama lain dalam satu sistem atau keseimbangan antara individu dengan unsur-unsur sekelilingnya dalam sesebuah sistem. Ekosistem kesejahteraan individu ini boleh terganggu apabila wujud sesuatu yang

mengganggu keseimbangan ekosistem tersebut. Salah satu daripadanya ialah individu yang mengalami stres. Contoh gangguan keseimbangan ekosistem kesejahteraan individu ialah individu yang stres mampu menyebabkan nyawanya dan nyawa individu lain dalam ekosistem terancam. Persoalannya, bagaimanakah Islam melihat perkara ini? Bagaimanakah pengurusan stres menurut perspektif Islam boleh dilaksanakan dalam ekosistem kesejahteraan individu? Justeru, artikel ini bertujuan menjawab dua objektif. Pertama, fokus artikel ini bakal mengenal pasti ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam. Kedua, artikel ini bakal menganalisis ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam dalam skop pengurusan stres. Kaedah yang digunakan dalam menganalisis data adalah dengan menggunakan kaedah analisis dokumen kualitatif ke atas jurnal dan buku. Dapatan kajian memperlihatkan ekosistem kesejahteraan menurut Islam berkait dengan individu dan unsur-unsur yang dimiliki individu. Ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam didapati berkait rapat dengan kesejahteraan tiga dimensi - hubungan manusia dengan Allah, hubungan manusia dengan manusia dan hubungan manusia dengan sumber alam serta kesejahteraan empat unsur – fizikal, intelektual, sosial dan spiritual.

Kata kunci: Pendidikan dan Komuniti, Pengurusan Stres, Pembangunan Insan.

Cite as: Wan Nornajwa Wan Othman & Fadzila Azni Ahmad. 2018. Pengurusan Stress dalam Ekosistem Kesejahteraan Individu Menurut Perspektif Islam. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari* 19(1): 61-73

PENGENALAN

Stres merupakan gangguan atau keadaan abnormal dalam diri yang boleh terjadi kepada setiap individu. Keadaan ini pada mulanya menimbulkan ketidakselesaan dalam diri individu. Menurut perspektif sains, ketidakselesaan tersebut terjadi disebabkan perembesan hormon *corticotropin releasing hormone* (CRH), *adrenocorticotropin hormone* (ACTH), *antidiuretic hormone* (ADH), *aldosterone*, *epinephrine* dan *cortisol* ke dalam darah individu (Treas & Wilkinson, 2011). Hal ini seterusnya menyebabkan berlakunya ketidakseimbangan fungsi fisiologi tubuh individu serta boleh menyebabkan individu bertindak dalam kawalan dan di luar kawalan. Berdasarkan bidang psikologi pula, stres terjadi apabila berlaku tekanan atau halangan terhadap fizikal dan psikologi seseorang (Robbins, 2001). Hal ini tidak kira terjadi sama ada disebabkan oleh faktor luaran atau dalaman diri yang membantutkan sesuatu perkara yang dilakukan. Jika dilihat daripada sudut sosial pula, stres sosial terbentuk hasil hubungan dengan orang lain dan persekitaran sosial seseorang. Perspektif Islam pula memperlihatkan stres bukan hanya berlaku secara fisiologi, psikologi atau terjadi dalam lingkup sosial sahaja bahkan terjadi sebagai medium manusia mendekatkan diri kepada Allah s.w.t.

Berdasarkan firman Allah SWT yang bermaksud: “Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai ujian (yang sebenar-benarnya), dan hanya kepada Kami lah kamu dikembalikan.” (al-Anbia’: 35)

Ibnu Katsir (1992) menjelaskan, ujian yang disebut dalam ayat ini datang dalam pelbagai bentuk sama ada dalam bentuk kesusahan mahupun kesenangan. Beliau memperincikan lagi, ujian tersebut merupakan medium untuk menguji kesyukuran dan kesabaran manusia. Kaitan stres dengan ujian akan diperincikan dalam bahagian seterusnya

(dalam subtajuk Individu dalam Ekosistem Kesejahteraan Menurut Perspektif Islam).

Sebelum perbincangan mengenai keseimbangan individu dalam ekosistem kesejahteraan, makna bagi stres perlu dikupas terlebih dahulu. Seyle (1976: 292) mengatakan stres mempunyai dua jenis keadaan yang dinamakan sebagai eustress dan distress. Eustress bermaksud stres yang boleh menyebabkan respons secara positif manakala distress bermaksud stres yang boleh menyebabkan respons secara negatif. Respons stres secara positif tidak menjadi isu yang besar kerana respons tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan hidup individu. Contohnya, stres mendorong kejayaan di peringkat organisasi atau institusi. Kesan positif stres sebegini berlaku disebabkan tekanan atau cabaran yang diterima hanya pada peringkat sederhana. Melihat kepada hal tersebut, cabaran atau tekanan di peringkat sederhana menjadi motivasi dalam pencapaian di organisasi mahupun institusi. Namun, berbeza aspeknya dengan kesan stres negatif. Mohd Razali Salleh (2010) menyatakan risiko stres boleh membawa kepada kesan negatif stres iaitu pelbagai penyakit yang bersangkutan. Lebih membimbangkan lagi, stres juga boleh menyebabkan kejadian bunuh diri (Faridza Mohd Sham, 2005) dan kehilangan nyawa orang lain (Noor Hisyam Abdullah, 2015). Artikel ini menyokong bahawa distress boleh menyebabkan ekosistem individu dan masyarakat terganggu sekiranya hal-hal yang dinyatakan di atas semakin menular dan tidak dapat dibendung.

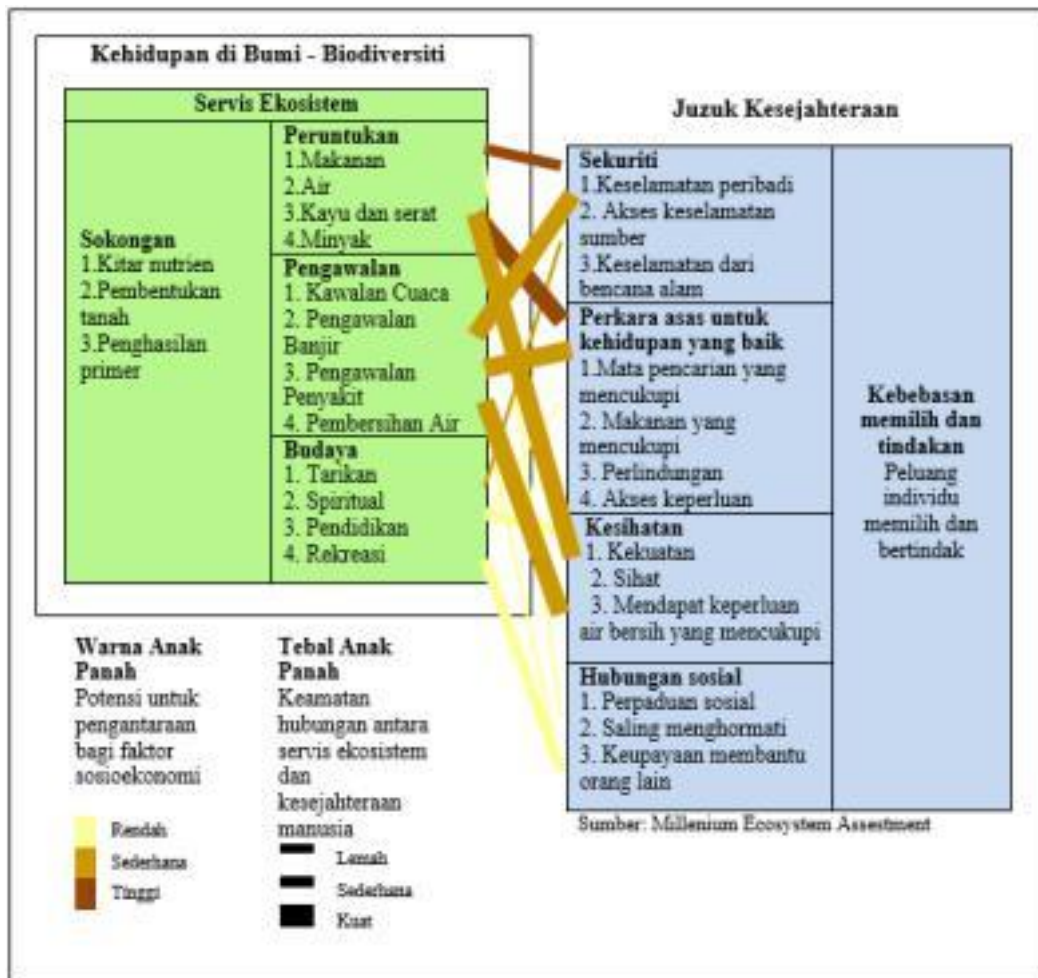
Pelbagai teori dan kaedah pengurusan stres dibangunkan bagi mengurangkan stres. Namun, kebanyakan teori dan kaedah pengurusan stres tersebut berasal daripada idea atau pandangan orang bukan Islam. Oleh itu, artikel ini tampil mencari ruang menambahkan idea atau pandangan berkaitan kajian pengurusan stres berteraskan Islam serta memperincikan pengurusan stres dalam ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam.

Artikel ini mengandungi lima bahagian. Bahagian pertama merupakan bahagian pengenalan. Bahagian kedua pula membincangkan stres dalam ekosistem. Bahagian ketiga membincangkan tentang ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam. Bahagian keempat membincangkan tentang ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam dalam skop pengurusan stres. Akhir sekali merupakan bahagian penutup.

EKOSISTEM DALAM KONTEKS PENGURUSAN STRES

Istilah ekosistem dalam konteks pengurusan stres boleh dikatakan satu istilah baru. Menurut Holling (1986) dalam Schulze (1994), ekosistem merupakan komuniti organisma yang mempunyai interaksi dalaman yang boleh menentukan kelakuan-kelakuan tertentu. Memetik definisi Transley (1930) dalam Burch, Machlis dan Force (2017), seorang pakar ekologi dan juga pelopor kepada definisi ekosistem menghuraikan ekosistem sebagai sistem yang terdiri daripada komponen biotik (hidup) dan abiotik (bukan hidup) yang berinteraksi secara langsung dan tidak langsung (Jorgensen, 2009). Berdasarkan dua definisi ini, istilah ekosistem dapat disimpulkan sebagai sebuah persekitaran yang sistematik terdiri daripada makhluk hidup dan ada juga makhluk bukan hidup yang saling berinteraksi bagi memastikan persekitarannya terjaga. Walaupun dua definisi ini menggambarkan definisi ekosistem menurut bidang sains, namun artikel ini menggunakan istilah ekosistem dalam konteks pengurusan stres. Justifikasi pemilihan istilah ini disebabkan ekosistem menggambarkan satu sistem yang sistematik dalam konteks interaksi antara makhluk yang dikatakan terjadi bagi mempertahankan kesejahteraan keadaan semula jadi yang sedia ada. Rajah 1 menunjukkan satu contoh ekosistem yang berkait

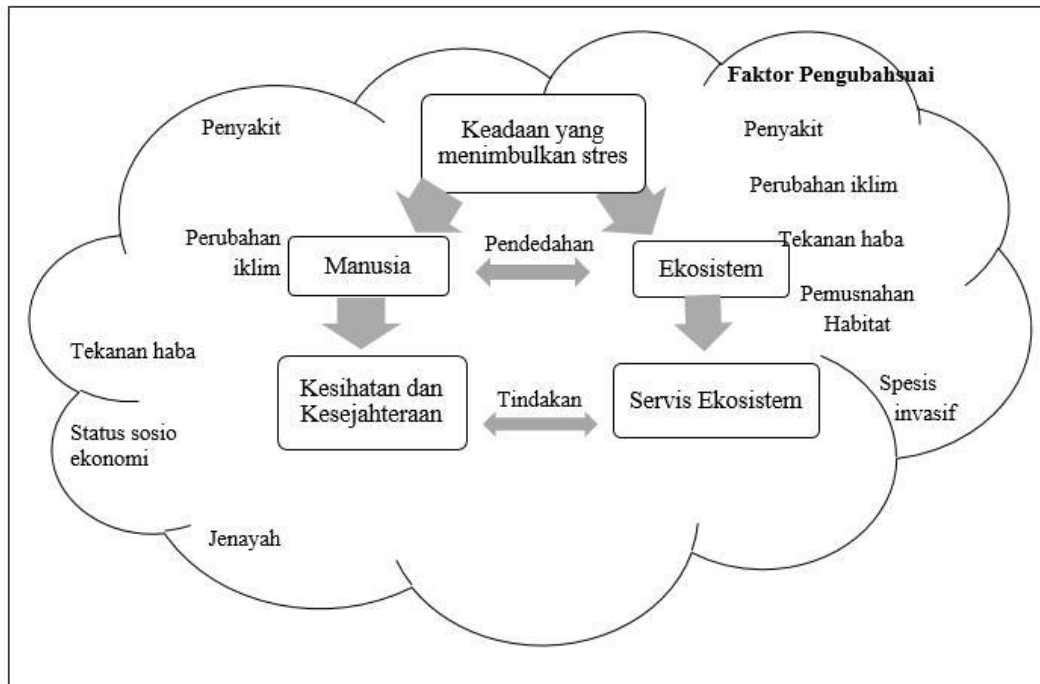
dengan kesejahteraan hidup dan kesihatan manusia.



Rajah 1 Satu contoh aplikasi ekosistem yang berkait dengan servis membantu kesejahteraan hidup dan kesihatan manusia.

Rajah 1 ini berkisar tentang hubungan servis ekosistem dan elemen-elemen kesejahteraan yang melibatkan manusia itu sendiri oleh Environmental Protection Agency (EPA1).

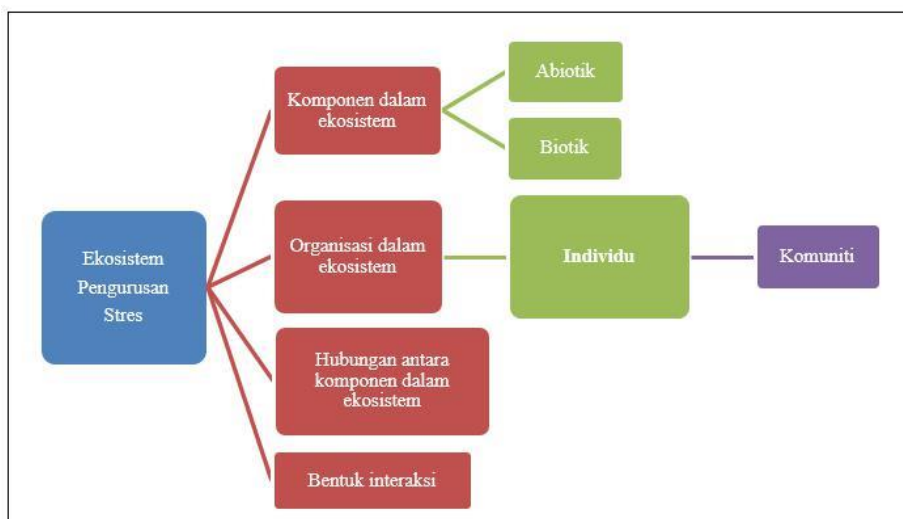
Servis ekosistem jelas kelihatan berdiri sebagai sistem yang merangkumi elemen-elemen berkaitan sokongan, penyediaan, pengawalan dan pembudayaan. Elemen-elemen ini berkait secara langsung dengan elemen-elemen kesejahteraan manusia bersifat material seperti sekuriti, keperluan asas, kesihatan dan hubungan sosial. Keperluan ekosistem servis bagi memastikan kesejahteraan ini walau bagaimanapun bergantung pada potensi-potensi berdasarkan faktor sosioekonomi. Ia bertitik tolak daripada beberapa aspek pembangunan alam semula jadi dan gaya hidup, serta biologi manusia. Aspek-aspek ini dikatakan boleh mempengaruhi stres atau ketegangan seperti yang ditunjukkan dalam Rajah 2.



Rajah 2 Menunjukkan konsep model yang diketengahkan oleh EPA melibatkan pengurusan stres dalam ekosistem servis bagi memastikan keseimbangan atau kesejahteraan.

Artikel ini tampil bukan untuk menghasilkan aplikasi ekosistem yang berkait dengan servis kesejahteraan hidup dan kesihatan manusia, sebaliknya ia cuba menampilkan pengurusan stres dalam ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam. Justeru, hanya istilah ekosistem kesejahteraan ditekankan dalam penulisan ini.

Sebelum menghuraikan pengurusan stres dalam ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam, ekosistem dalam konteks pengurusan stres perlu diperincikan terlebih dahulu. Setelah diamati definisi ekosistem di bahagian awal subtajud, ekosistem pengurusan stres dalam artikel ini menjurus ke arah ekosistem yang pengurusan stres yang sistematik merangkumi suasana yang tersusun dan saling berinteraksi antara satu sama lain bagi memastikan kelangsungan interaksi yang baik dalam sesuatu suasana tidak kira sama ada di institusi atau bukan di institusi, melibatkan individu ataupun kelompok individu dan sebagainya.



Rajah 3 Menunjukkan gambaran konsep ekosistem pengurusan stres yang ingin diketengahkan dalam artikel ini.

Ekosistem pengurusan stres yang ingin diketengahkan dalam artikel ini ditunjukkan dalam Rajah 3. Ekosistem pengurusan stres terdiri daripada empat elemen iaitu komponen dalam ekosistem, organisasi dalam ekosistem, hubungan antara komponen dalam ekosistem dan bentuk interaksi. Komponen dalam ekosistem terdiri daripada dua komponen iaitu komponen biotik (hidup) dan komponen abiotik (bukan hidup). Organisasi dalam ekosistem pengurusan stres pula bermula dengan individu itu sendiri selain mempunyai perkaitan dengan individu atau komuniti (masyarakat). Individu dalam ekosistem kesejahteraan menurut perspektif Islam akan diterangkan dalam subtajuk seterusnya. Selain itu, ekosistem pengurusan stres terdiri daripada elemen hubungan antara komponen dalam ekosistem. Hubungan antara komponen dalam ekosistem ini menentukan kesejahteraan individu dan sekeliling. Tambahan lagi, bentuk interaksi yang wujud dalam ekosistem pengurusan stres turut menentukan tahap kesejahteraan.

Melihat kepada ekosistem pengurusan stres, stres perlu diuruskan kerana bukan semua jenis stres boleh dibiarkan begitu sahaja. Ada jenis stres yang boleh memberikan kebaikan dan tetapi ada juga stres yang boleh membawa kepada kemudaratan. Hal ini telah dinyatakan dalam bahagian pengenalan artikel ini. Distress perlu diurus dengan lebih baik dan terancang kerana dikhuatiri membawa kepada kemudaratan yang berlanjutan sehinggakan boleh mendatangkan ancaman kepada nyawa sendiri dan orang lain. Namun, apakah perbezaan ekosistem pengurusan stres dengan pengurusan stres itu sendiri?

Secara umumnya, pengurusan stres bermula dengan kajian tentang mengenalpastian punca dan faktor stres termasuk teori-teori stres kemudian disusuli dengan langkah-langkah untuk menyelesaikan masalah stres dengan melibatkan individu tertentu tetapi tidak semua elemen ditonjolkan kerana ada yang tidak mencapai matlamat yang sebenar. Matlamat yang dimaksudkan ialah matlamat mencari keredaan Allah s.w.t. Sekiranya, pengurusan stres tersebut berlandaskan kepada tauhid dan keredaan Allah s.w.t. barulah keadaan ini boleh dipanggil ekosistem pengurusan stres. Namun, bukan bermaksud pengurusan stres yang dilaksanakan sebelum ini ada yang tidak tepat. Permasalahannya, ia masih pincang kerana mengabaikan aspek matlamat mencari keredaan Allah SWT. Justeru, artikel ini ingin menekankan ekosistem pengurusan stres dalam konteks yang ringkas bermula dengan kajian tentang mengenalpasti punca dan faktor stres termasuk teori-teori stres kemudian disusuli dengan langkah-langkah untuk menyelesaikan masalah stres dengan penglibatan individu tertentu dengan menonjolkan semua elemen-elemen yang bersangkutan paut serta pengabdian diri manusia secara total kepada Allah s.w.t. Hal ini dalam konteks ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam melibatkan perhubungan atau interaksi sejahtera menegak (antara manusia dengan Allah s.w.t.) dan perhubungan atau interaksi sejahtera mendatar (antara manusia dengan manusia atau antara manusia dengan alam sekeliling iaitu persekitaran).

INDIVIDU DALAM EKOSISTEM KESEJAHTERAAN MENURUT PERSPEKTIF ISLAM

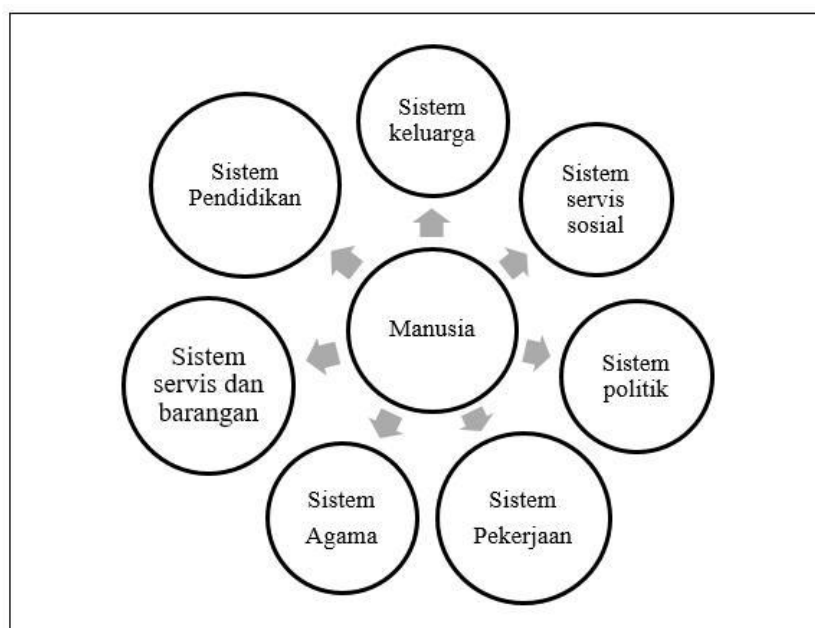
Kesejahteraan menurut Dodge, Daily, Huyton dan Sanders (2012) merupakan istilah yang sukar

didefinisikan kerana istilah ini semakin berkembang dan digunakan dalam pelbagai bidang. Bradburn (1969:9) mendefinisikan kesejahteraan dengan menyatakan kesejahteraan seseorang individu berada pada tahap tinggi apabila seseorang itu mempunyai tahap positif yang melebihi tahap negatif manakala kesejahteraan individu menjadi mundur apabila perkara negatif menjangkau perkara positif. Menurut Islam, indikator kesejahteraan dan kebahagiaan diukur berdasarkan tiga aspek yang diketengahkan dalam surah al-Nahl ayat 97 iaitu tauhid, konsumsi serta positif daripada sifat ketakutan dan kecemasan (Amirus Sodiq, 2015).

Sebagaimana firman Allah SWT yang bermaksud: “Barang siapa yang mengerjakan amal kebaikan, baik laki-laki mahupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan” (Surah al-Nahl, 16: 97)

Ayat ini menjelaskan tentang hakikat kesejahteraan sebenar yang boleh dicapai oleh individu sama ada lelaki atau wanita. Syarat bagi lelaki dan wanita tersebut ialah lelaki dan wanita yang mempunyai keimanan terhadap Allah s.w.t. Allah s.w.t. menerangkan lagi dalam ayat di atas bahawa dengan apa-apa kebaikan yang dilakukan oleh mereka yang beriman tersebut akan diberikan kebaikan dalam kehidupan serta mereka memperoleh ganjaran yang setimpal atas perbuatan yang mereka lakukan. Secara spesifiknya juga, diperincikan beriman merujuk kepada tapak hati individu. Hati pula merupakan salah satu unsur dalam ekosistem kesejahteraan individu. Seterusnya artikel ini membincangkan tentang kedudukan individu dalam ekosistem.

Elemen kesejahteraan berkait rapat dengan individu. Sebelum ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam dibincangkan, kedudukan individu perlu dilihat dalam ekosistem yang dikatakan boleh memberikan kesejahteraan. Menurut Zastrow (2004), ekosistem kesejahteraan individu dapat dilihat berdasarkan kedudukan dan perannya terhadap sekeliling. Individu dalam ekosistem ini dilihat mempunyai peranan terhadap sistem dalam persekitarannya. Konsep ini wujud sejak 1970-an kerana individu dilihat tidak terlepas daripada persekitaran sosial seiring konsep fizikalnya sebagai manusia. Sehingga hari ini juga konsep ekosistem diguna pakai oleh pekerja sosial dalam rangka teori umum dan ekologi (Fordolin Hasugian, 2015).



Rajah 4 Menunjukkan konsep kedudukan manusia dalam ekosistem

Sumber: (Zastrow, 2004: 56)

Berdasarkan Rajah 4, Zastrow (2004) menampilkan individu memainkan peranan dalam segenap sistem iaitu sistem keluarga, sistem servis sosial, sistem politik, sistem pekerjaan, sistem agama, sistem servis dan barangan dan juga sistem pendidikan. Kedudukan individu menurut perspektif Islam pula, individu telah ditetapkan tujuan hidupnya sebagai hamba Allah s.w.t. dan secara automatik mempunyai kedudukan sebagai khalifah Allah s.w.t. Terdapat dua ayat al-Quran yang menjadi bukti tentang skop dan status ini.

Tentang tujuan hidup manusia, sebagaimana firman Allah s.w.t. yang bermaksud:

“Tidaklah aku ciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadat kepadaKu” (Surah al-Dzariyat, 51: 56).

Tentang kedudukan manusia, sebagaimana firman Allah s.w.t. yang bermaksud:

“Sesungguhnya aku akan menjadikan khalifah di muka bumi ini” (al-Baqarah: 30).

Muhammad Syukri Salleh (2003), menyatakan manusia perlu mempertahankan status sebagai hamba dan khalifah Allah s.w.t. dengan menjaga hubungan menegak dengan Allah s.w.t. (hablum minallah) dan menjaga hubungan mendatar dengan sesama manusia dan sumber alam (hablum minannas). Dalam mempertahankan status sebagai hamba dan khalifah Allah s.w.t. ini pula individu tidak akan terlepas daripada ditimpa ujian. Walau bagaimanapun, sekiranya ekosistem ini dijaga dengan baik oleh individu dan berjaya menempuh pelbagai ujian yang dihadapi, boleh dikatakan individu tersebut sudah mencapai tahap individu yang sejahtera dalam konteks ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam. Menurut perspektif Islam, ujian mendefinisikan perkataan stres. Terdapat ayat al-Quran yang menghuraikan tentang ujian yang diberikan kepada individu bagi menguji kesejahteraan individu dan respons mereka terhadap ujian yang diberikan.

Firman Allah SWT yang bermaksud:

Demi sesungguhnya! Kami akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut kepada musuh dan dengan merasai kelaparan, dan dengan berlakunya kekurangan dari harta benda dan jiwa serta hasil tanaman. Dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang sabar iaitu orang-orang yang apabila mereka ditimpa oleh sesuatu kesusahan, mereka berkata: “Sesungguhnya kami kepunyaan Allah dan kepada Allah jualah kami kembali”. Mereka itu ialah orang-orang yang dilimpahi dengan berbagai-bagai kebaikan daripada Tuhan mereka serta rahmat-Nya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk hidayah-Nya (Surah al-Baqarah, 2: 157).

Seterusnya, sebelum dan semasa pelaksanaan pengurusan stres, individu memerlukan kekuatan bagi berperanan sebaiknya dalam konteks hamba Allah s.w.t. dan khalifah Allah s.w.t.

Kekuatan itu diperoleh dengan adanya kekuatan dari segi fizikal, intelektual, sosial dan spiritual.

Empat kekuatan ini diperlukan kerana keempat-empat ini merupakan unsur-unsur yang ada dalam diri individu. Lebih tepat lagi menurut al-Ghazali kerana beliau banyak mengambil unsur-unsur manusia yang diketengahkan dalam al-Quran. Al-Ghazali (1984) menyatakan manusia terdiri daripada unsur-unsur hati, roh, nafsu dan akal. Unsur-unsur ini memainkan fungsi yang penting dalam diri individu.

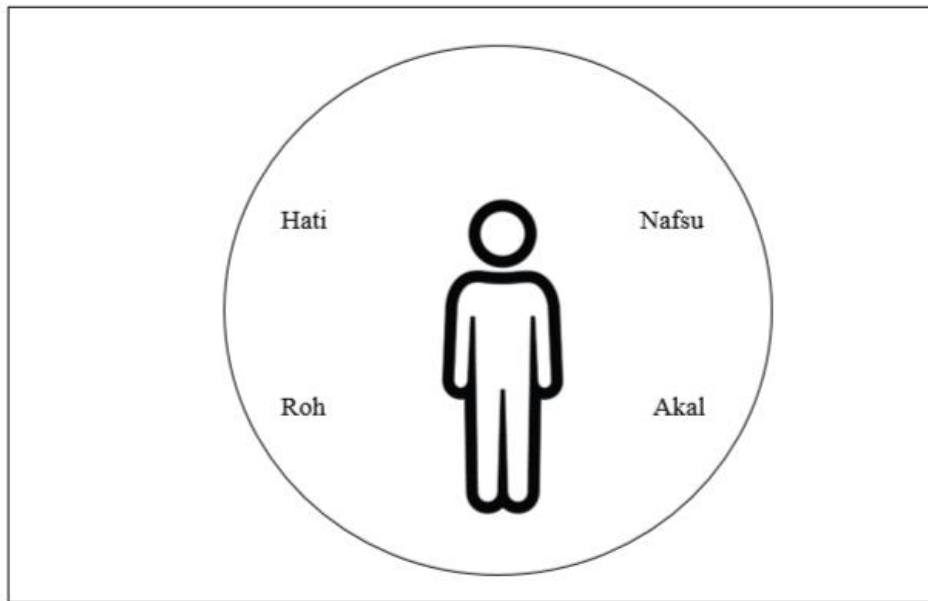
Jadual 1 Menunjukkan unsur-unsur yang terkandung dalam diri manusia berserta fungsinya (diringkaskan berdasarkan kitab Ihya Ulumuddin)

Unsur	Huraian	Fungsi
Hati	1) Daging yang terletak di bahagian dada kiri manusia (jantung) 2) Sesuatu yang halus (<i>lathifah</i>), ketuhanan (<i>rabbaniyah</i>), kerohanian (<i>ruhaniyah</i>)	1) Berfungsi sebagai sumber nyawa 2) Berfungsi merasa, mengetahui, mengenal
Roh	1) Jasad halus 2) Sesuatu yang lebih halus daripada manusia.	1) Berfungsi dalam cara berkait dengan jasad sebenar. Jasad tersebut terkandung nyawa (nyawa ditakrifkan merujuk sesuatu yang boleh menggerakkan) 2) Fungsi roh: Pemikiran al-Ghazali mengaitkan dengan firman Allah s.w.t. yang bermaksud: Jawablah! Nyawa (roh) itu termasuk urusan Tuhanku (al-Israa: 85)
Nafsu	1) Kekuatan marah dan nafsu syahwat 2) Sesuatu yang halus	1) Berdasarkan ahli tasawuf, nafsu berkait dengan sifat tercela manusia 2) Berkait dengan manusia dan mempunyai pelbagai sifat dan keadaan
Akal	1) Pengetahuan tentang hakikat segala keadaan 2) Sesuatu yang memperoleh pengetahuan	1) Sebagai sifat-sifat ilmu yang terletak pada hati 2) Berfungsi mempamerkan orang yang mempunyai ilmu 3) Sebagai tempat pengetahuan

Berdasarkan al-Ghazali (1984), unsur-unsur roh, jasad, akal, jiwa dan nafsu merupakan unsur-unsur yang dipengaruhi oleh sesuatu yang halus iaitu, hati. Hal ini berdasarkan sabda Nabi Muhammad SAW yang bermaksud:

“Ingatlah bahawa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rosak, maka rosak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahawa ia adalah hati (jantung)”. (hadis Riwayat Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599)

Keempat-empat unsur ini juga boleh dikatakan merupakan unsur-unsur yang boleh menghidupkan fizikal manusia untuk mencapai kesejahteraan. Gambaran ekosistem kesejahteraan individu ditunjukkan dalam Rajah 5.



Rajah 5 Ekosistem Individu

Ekosistem Kesejahteraan Individu Menurut Perspektif Islam Dalam Skop Pengurusan Stres

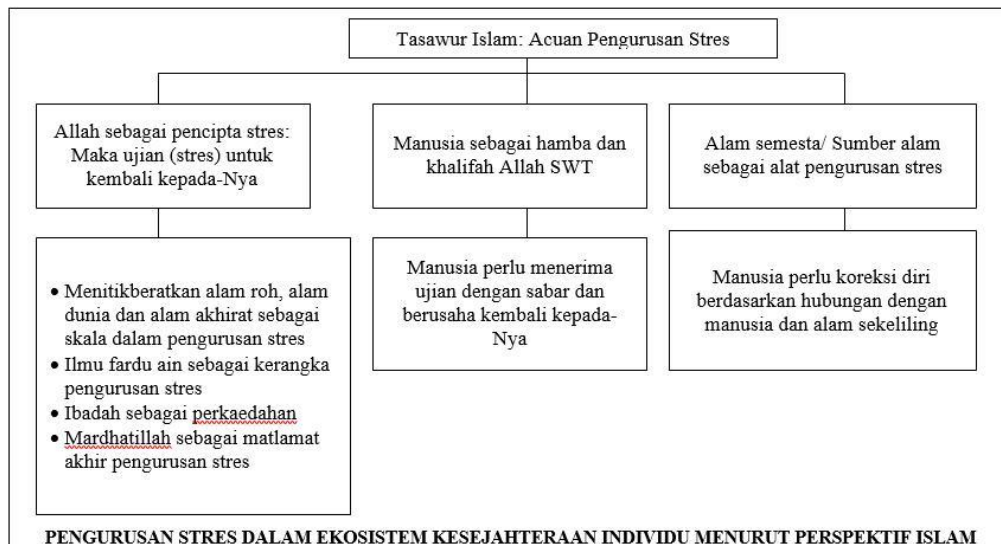
Pada tahun 1930-an, Seyle (1976) menghuraikan definisi tentang stres. Ringkasnya, stres ditonjolkan sebagai respons tidak spesifik terhadap keperluan yang ada dalam diri individu. Rentetan itu, pelbagai takrifan tentang stres muncul selepas kajian Seyle tersebut. Antara takrifan awal tentang stres juga datang dari Lazarus (1966) yang mengatakan stres merupakan ancaman menjurus kepada sesuatu yang berbahaya. Kemudiannya, Appley dan Trumbull (1967) mengukuhkan definisi stres sebagai tiga respons iaitu respons afektif, perwatakan dan fisiologi. Ketiga-tiga respons ini memberi respons terhadap rangsangan aversif (aversive stimuli). Seterusnya, setelah pendefinisian tentang stres berkembang, lahir pula konsep tentang respons stres. Konsep respons stres ini dikatakan wujud dalam bentuk fisiologi dan psikologi. Cetusan kajian terhadap konsep pula mendorong kepada beberapa kajian yang berkaitan dengan pengurusan stres. Kebanyakan kajian berkaitan pengurusan tersebut melibatkan penyelesaian menangani stres dan perkara berkaitan stres.

Hal ini memberi laluan kepada istilah pengurusan stres untuk semakin berkembang dan dikenali. Cotton (1990:31) telah menulis buku berjudul *"Stress Management: An Integrated Approach to Therapy"* bagi menghuraikan kaedah pengurusan stres melalui pendekatan secara terapi. Beliau mengatakan pengurusan stres ini diperlukan oleh seseorang yang berada dalam keadaan luar biasa iaitu keadaan tersebut terjadi disebabkan oleh tekanan persekitaran. Kaedah integrasi terapi pengurusan stres ini ialah kaedah integrasi secara klinikal. Perspektif Islam pula (Iskandar Hasan Tan Abdullah, Sakinah Mat Zin, Rusnah Ismail, Nazlin Emieza Ngah, Ju Soon Yew & Kong Lai Kuan, 2011) mengetengahkan pengurusan stres sebagai satu bentuk pengurusan yang dilakukan untuk menerima keadaan stres yang dialami menggunakan kaedah yang berasaskan kepada ajaran dan syariat Islam.

Artikel ini menyimpulkan pengurusan stres sebagai pengurusan yang melibatkan medium terapi menggunakan kaedah tertentu sama ada secara klinikal mahupun Islam ataupun secara menyepadukan antara keduanya bertujuan untuk merawat satu penyakit yang berkaitan dengan tekanan fizikal atau tekanan fisiologi. Definisi ini diperoleh berdasarkan definisi stres yang dinyatakan oleh Canon (1929), Seyle (1930), Lazarus (1966) serta Apply dan Trumbull (1967). Kemudiannya kajian ini menggabungkan pemahaman definisi stres dengan pemahaman stres oleh Cotton (1990) tentang kepentingan pengurusan stres secara integrasi klinikal. Akhir sekali, rumusan definisi pengurusan stres ini tidak ketinggalan memasukkan pemikiran dari perspektif Islam menurut Iskandar Hasan Tan Abdullah, Sakinah Mat Zin, Rusnah Ismail, Nazlin Amieza Ngah, Ju Soon Yew dan Kong Lai Kuan (2011).

Dalam skop pengurusan stres, ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam mestilah mengikut lima syarat pelaksanaan. Pertama, untuk mencapai mardhatillah (keredaan Allah). Kedua, kaedah pengurusan stres mestilah tidak bertentangan dengan syariat. Ketiga, setiap langkah yang diambil dalam pelaksanaan yang berkaitan dengan pengurusan stres juga mestilah menurut syariat Islam. Keempat, hasil yang diperoleh daripada pengurusan stres juga membawa kepada pendekatan syariat. Kelima, ibadah asas seperti solat, puasa, dan zakat tidak ditinggalkan semasa melakukan aktiviti pengurusan stres. Lima matlamat ini diadaptasi daripada lima syarat pelaksanaan pengurusan institusi berteraskan Islam yang dibangunkan oleh Muhammad Syukri Salleh (2003). Namun, syarat yang kelima perlu diperhalusi sekiranya penghidap stres sudah mencapai status sudah tidak waras, maka perlu ada syarat lain mengikut kesesuaian dan tanggungjawab. Tambahan lagi, walaupun syarat ini dinyatakan untuk pembangunan berteraskan Islam, namun, tidak bermakna syarat-syarat ini tidak boleh digunakan dalam pengurusan stres dalam konteks yang lebih umum kerana ia mempunyai kategori tangible (dapat dilihat, contohnya seperti institusi pendidikan) dan non-tangible (tidak dapat dilihat contohnya, seperti institusi kekeluargaan).

Ekosistem kesejahteraan individu berteraskan Islam dalam skop pengurusan stres juga perlu mempunyai prinsip jitu untuk mencapai kesejahteraan dunia dan akhirat. Prinsip-prinsip ekosistem kesejahteraan individu berteraskan Islam dalam skop pengurusan stres ini digambarkan seperti dalam Rajah 5. Prinsip-prinsip ini diadaptasi daripada tujuh prinsip pembangunan berteraskan Islam yang dibangunkan oleh Muhammad Syukri Salleh (2003) bermula dengan prinsip tasawur Islam sebagai acuan pengurusan stres, manusia sebagai pengurus stres yang sejahtera, pengurusan stres perlu melibatkan skala waktu yang terdiri daripada alam ruh, dunia dan akhirat sebagai indikator pengurusan, menjadikan ilmu fardu ain sebagai kerangka pengurusan stres, ilmu fardu kifayah sebagai kaedah pengurusan stres, pengurusan stres tidak mengetepikan sumber alam sebagai sumber pengurusan stres dan akhir sekali menetapkan mardhatillah sebagai matlamat utama pengurusan. Rajah 5 berikut merupakan ringkasan dan gambaran pengurusan stres dalam ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam.



Rajah 5 Ringkasan dan gambaran pengurusan stres dalam ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam. Sumber diolah daripada Muhammad Syukri Salleh (2003) dan Wan Norhaniza Wan Hassan (2014).

PENUTUP

Secara rumusannya, ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam memaparkan interaksi individu secara menegak dengan Allah s.w.t. seiring dengan interaksi secara mendatar dengan individu lain dan sumber alam. Interaksi individu secara menegak menggambarkan hubungan langsung individu dengan pencipta iaitu Allah s.w.t manakala, interaksi secara mendatar menggambarkan secara langsung hubungan individu dengan individu lain serta tidak ketinggalan hubungan individu dengan sumber alam ataupun alam semesta. Interaksi-interaksi ini berada dalam skala manusia sebagai hamba Allah s.w.t. dan khalifah Allah s.w.t. dan mencakupi kekuatan fizikal, intelektual, sosial dan spiritual individu. Unsur-unsur dalam diri individu seperti hati, roh, nafsu dan akal menjadi asas pembentukan unsur-unsur seperti fizikal, intelektual, sosial dan spiritual. Hal ini adalah kerana unsur hati, roh, nafsu dan akal ini berhubung terus dengan unsur spiritual individu Muslim yang mana unsur spiritual ini menjadi teras kepada unsur-unsur lain. Tambahan lagi, unsur spiritual menurut Islam dan unsur spiritual menurut barat adalah tidak selari. Keadaan ini akhirnya dapat mewujudkan kesejahteraan dalam ekosistem kesejahteraan individu menurut perspektif Islam.

RUJUKAN

- Al-Ghazali, Abdul Hamid. (1984). *Ihya' ulumuddin*, jld 4. Ismail Yakub (pent.). Singapura: Pustaka Nasional.
- Amirus Sodiq, (2015). Konsep Kesejahteraan dalam Islam. *Journal Ekonomi Syariah*, 3(2), 380 - 405.
- Appley, M.H., dan Trumbull, R. (1967). On the concept of psychological stress. In Appley, M.H and Trumbull, R. (eds), *Psychological Stress: Issues in Research*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1-13.

- Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Cotton, D. H. G. (1990). *Stress management: an integrated approach to therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw. v2i3.4
- Fadzila Azni Ahmad. (2013). *Konsep Pengurusan Institusi Pembangunan Berteraskan Islam*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Flesher, J. & Webber, T. (2017, 27 Januari). What is the EPA, and why is it in the hot seat? Boston.com. Diakses dari <https://www.boston.com/news/politics/2017/01/27/what-is-the-epa-and-why-is-it-in-the-hot-seat>.
- Fordolin Hasugian. (2015). Perspektif Ekosistem Dalam Pekerjaan Sosial. *Insani*, 2(2), 52-58.
- Ibn Katsir, al-Hafiz Abi al-Fida' Isma'il. (1992). *Tafsir al-Qur'an al-'Azim* (jld. 5). Beirut, Lubnan: Dar al-Ma'rifat.
- Iskandar Hasan Tan Abdullah, Sakinah Mat Zin, Rusnah Ismail, Nazlin Emieza Ngah, Ju Soon Yew & Kong Lai Kuan. (2011). Stres di kalangan jururawat hospital dan pengurusannya menurut perspektif Islam. *Buletin Fakulti Sains Pentadbiran dan Pengajian Polisi: Siri 1*. Universiti Teknologi Mara, Terengganu.
- Jorgensen, S. V. (2009). *Ecosystem Ecology*. Amsterdam: Elsevier.
- Lazarus, R. S. (1996). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Millennium Ecosystem Assessment. (2005). *Ecosystems and Human Well-being: Synthesis*. Island Press, Washington, DC.
- Mohd Razali Salleh. (2010). *Pengendalian stres dan kebimbangan: penilaian kognitif dan tingkah laku*. Universiti Sains Malaysia: Perpustakaan Negara Malaysia.
- Muhammad Syukri Salleh. (2003). *Prinsip pembangunan berteraskan Islam*. Kuala Lumpur: Zebra.
- Robbins, S.P. (2001). *Organizational Behavior*. (9th ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Schulze, E.-D. (1994). *Biodiversity and ecosystem functions*. Berlin: Springer.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: Mc-Graw Hill.
- Treas, L. S. & Wilkinson, J. M. (2011). *Fundamentals of nursing* 2nd edition, volume I. Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Wan Norhaniza Wan Hasan. (2014). *Indeks Pembangunan Berteraskan Islam: Satu Analisis Konseptual* (Tesis Ijazah Tinggi Tidak diterbitkan). Pusat Kajian Pengurusan Pembangunan Islam, Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang.
- Zastrow, C. (2004). *Introduction to social work and social welfare*. Belmont: Thomson Brooks/Cole.